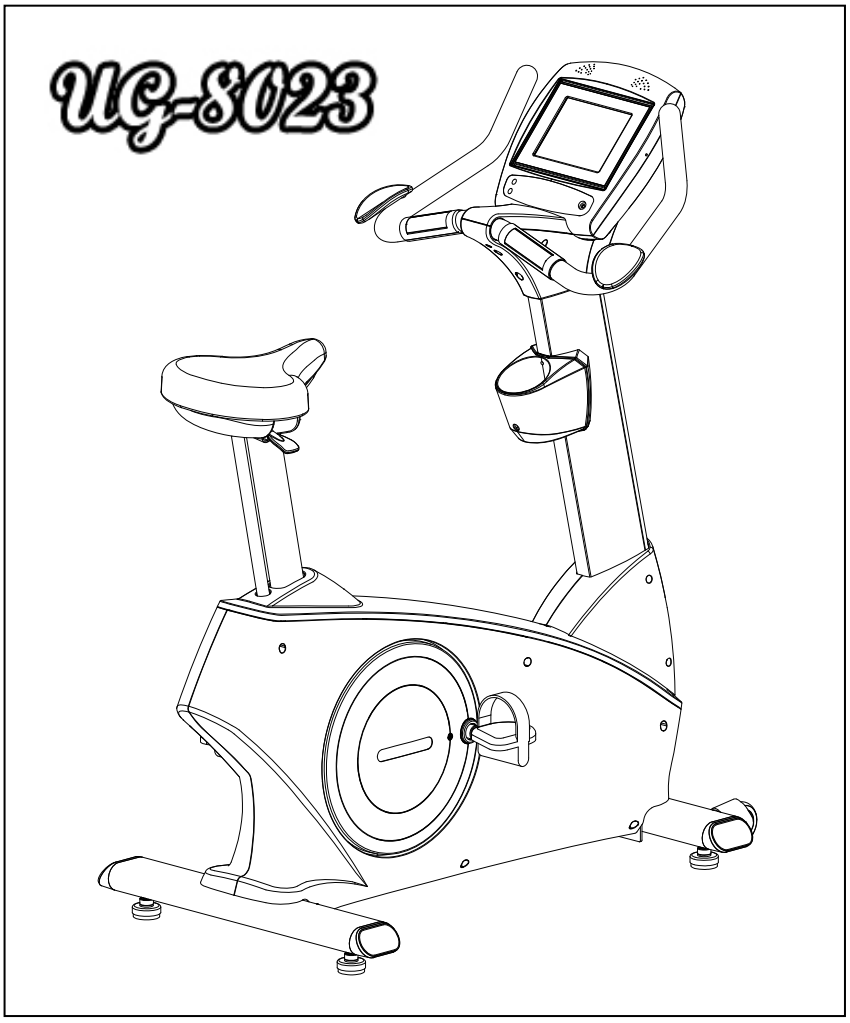
Heubozen

UPRIGHT BIKE X-PAD



ATTENTION :
Poids maximum autorisé sur cet appareil : 181 kg / 400 l

ATTENTION

Les exercices physiques peuvent constituer un risque pour la santé. Veuillez consulter un médecin avant de commencer tout programme d'exercices avec cet appareil.

En cas de malaise ou d'étourdissement, arrêtez immédiatement d'utiliser cet appareil. Des blessures graves sont possibles si cet appareil n'est pas assemblé et utilisé correctement ou si les instructions d'utilisation ne sont pas respectées.

Maintenez les enfants et les animaux à distance de cet appareil lorsque vous l'utilisez. Vérifiez toujours que les boulons et les écrous sont serrés avant toute utilisation.

Le produit peut être différent de la photo.

MADE IN TAIWAN

Version: II

CONSIGNES DE SECURITE

ATTENTION : Pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire ces consignes avant d'utiliser le VELO D'APPARTEMENT.

1. Veuillez lire tous les avertissements portant sur le **Vélo d'Appartement.**
2. Veuillez lire ce Manuel d'Utilisation et respecter les instructions d'utilisation avant d'utiliser le **Vélo d'Appartement**. Vérifiez qu'il est correctement assemblé et serré avant utilisation.
3. Durant l'assemblage de cet appareil, la présence de deux personnes est recommandée.
4. Maintenez les enfants à distance du **Vélo d'Appartement**. Ne laissez pas les enfants utiliser ou joueur sur le **Vélo d'Appartement**. Maintenez les enfants et les animaux à distance du **Vélo d'Appartement** lorsque vous l'utilisez.
5. Il est recommandé de placer cet appareil sur un tapis adapté.
6. Placez et utilisez le **Vélo d'Appartement** sur une surface solide et plane. Ne placez pas le **Vélo d'Appartement** sur un tapis ou une surface non plane.
7. Avant toute utilisation, vérifiez l'absence de pièces usagées ou mal fixées.
8. Serrez / remplacez les pièces usées ou mal fixées avant d'utiliser le **Vélo d'Appartement.**
9. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices. En cas de malaise, de douleur ou d'étourdissement durant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin traitant.
10. Veuillez respecter les recommandations de votre médecin en établissant votre programme fitness personnel.
11. Choisissez toujours les exercices les mieux adaptés à votre niveau de résistance physique et de souplesse. Soyez conscient de vos limites et évitez de les dépasser.
12. Avant d'utiliser cet appareil, veuillez consulter votre médecin traitant qui réaliser un examen physique complet.
13. Ne portez pas de vêtements lâches ou amples quand vous utilisez le **Vélo d'Appartement.**
14. N'utilisez jamais cet appareil les pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures appropriées (chaussures de marche ou de sport).
15. Veillez à rester bien équilibré lors de toute utilisation, montage, démontage ou assemblage du **Vélo d'Appartement**. Toute perte d'équilibre peut entraîner une chute et causer des blessures graves.
16. Posez fermement les pieds sur les pédales durant les exercices.
17. Le **Vélo d'Appartement** ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 400 livres / 181 kg.
18. Le **Vélo d'Appartement** ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
19. Durant l'assemblage et le montage du **Vélo d'Appartement**, la présence de deux personnes est recommandée.
20. Maintenance : Veuillez remplacer les pièces défectueuses immédiatement et / ou conserver le matériel hors d'utilisation jusqu'à réparation complète.
21. Vérifiez que l'espace d'accès et de passage soit suffisant autour du **Vélo d'Appartement** ; Maintenez une distance d'au moins 1 mètre de tout objet lorsque vous utilisez le **Vélo d'Appartement**.
22. Le **Vélo d'Appartement** est adapté à un usage commercial.

ATTENTION : Avant de commercer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin traitant pour vérifier que vous n'avez pas besoin d'un examen physique complet. Cela est notamment important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous êtes malade.

VEUILLEZ LIRE ET RESPECTER LES CONSIGNES DE SECURITE. LE NON RESPECT DE CES CONSIGNES PEUT ENTRAINER DES BLESSURES GRAVES.

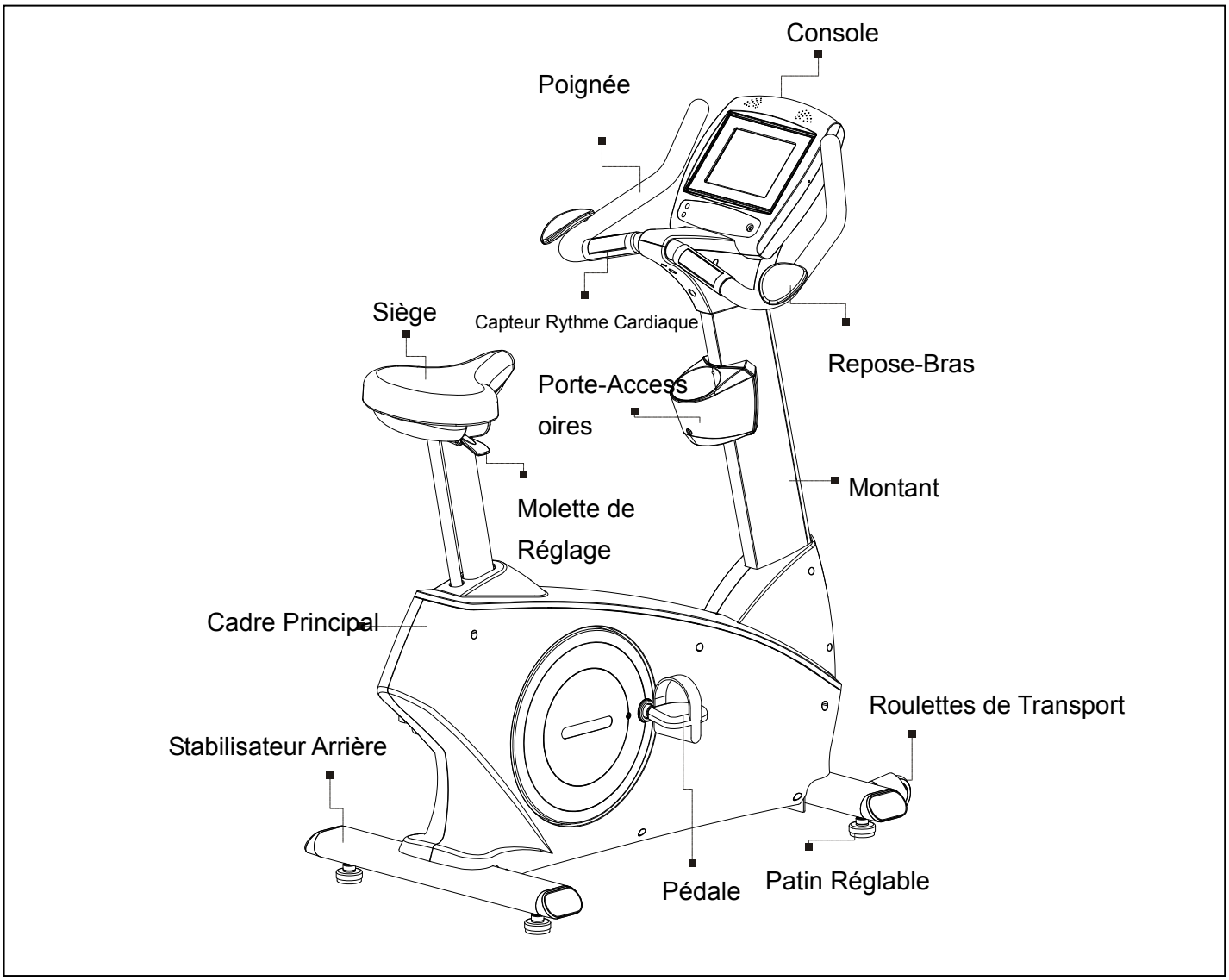
AVANT DE COMMENCER

Nous vous remercions d'avoir choisi ce **Vélo d'Appartement**. Nous sommes très fiers d'avoir développé ce produit haute qualité et nous espérons que vous profiterez de nombreuses heures d'exercices qui apporteront bien-être et condition physique.

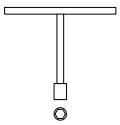
Oui, il est prouvé qu'un programme d'exercices régulier peut améliorer la santé physique et mentale.

Notre mode de vie nous empêche bien souvent de pratique des exercices. Ce **Vélo d'Appartement** constitue un moyen simple et pratique pour vous remettre en forme et profiter d'une activité saine.

Avant de continuer votre lecture, veuillez consulter le schéma ci-dessous pour connaître les pièces étiquetées. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le **Vélo d'Appartement.**

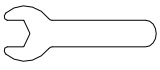


LES OUTILS CI-DESSOUS SONT INCLUS DANS LE CADRE DE L'ASSEMBLAGE :



CLE A TUBE EN T (17mm)

CLE A TUBE (13mm)



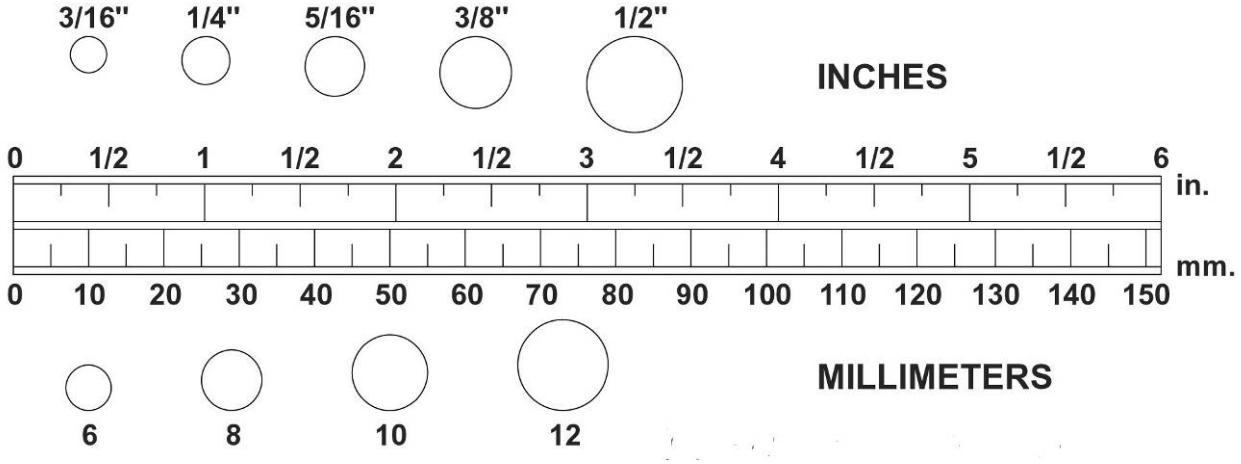
CLE (17mm)

CLE ALLEN (5 mm)

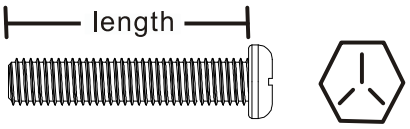
TOURNIVIS PHILLIPS (6mm)

Tableau d'Identification du Matériel

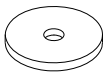
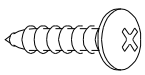
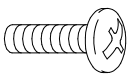
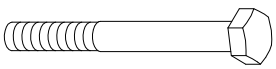
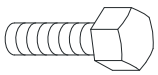
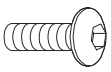
Déballez le carton dans un espace libre. Utilisez la Liste de Matériel ci-dessous pour vérifier le contenu du kit de matériel. Ce tableau vous permet d'identifier le matériel utilisé dans le cadre de l'assemblage. Placez les rondelles, les têtes de boulons et les vis sur les cercles pour vérifier leur diamètre. Utilisez la règle pour vérifier la longueur des boulons et des vis.



NOTE: La longueur des boulons et des vis, sauf celle des vis à tête plate, est mesurée de la tête à l'extrémité de la vis. Les boulons et les vis à tête plate sont mesurés du sommet de la tête à l'extrémité de la vis ou du boulon.

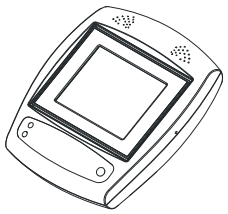
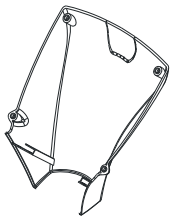
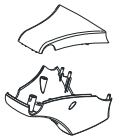
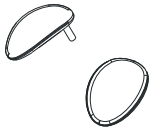
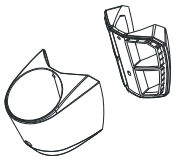
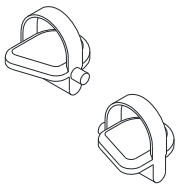
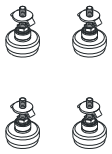
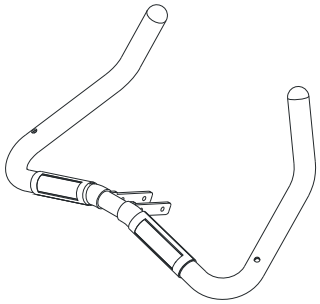
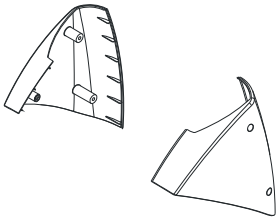
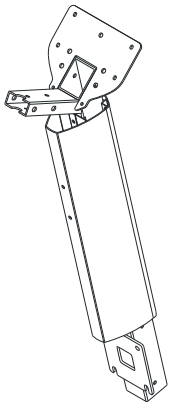
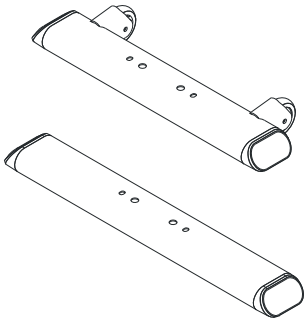
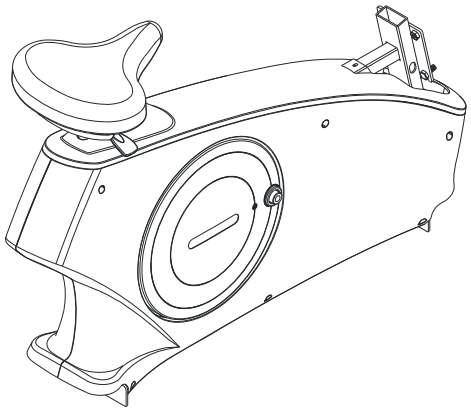


Après déballage de l'unité, ouvrez le sachet et vérifiez que tous les éléments vous ont été livrés. Dans le cas contraire, vérifiez si l'élément manquant n'est pas déjà pré-assemblé.

KIT MATERIEL	N° pièce et Description	Quantité
	74 Rondelle d'arrêt (M8)	4
	76 Rondelle (8x38x2.0t)	4
	85 Vis (M4x20mm)	4
	87 Boulon (M5xp0.8x15mm)	14
	99 Boulon (M8xp1.25x65mm)	4
	101 Boulon (M10xp1.5x25mm)	2
	102 Boulon (M6xp1.0x12mm)	2

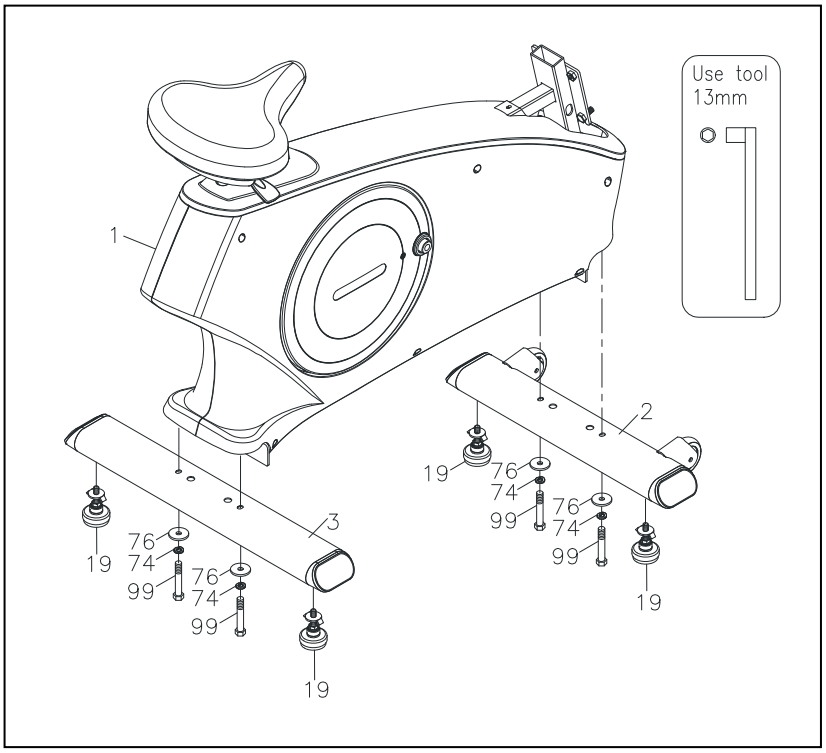
PIECES D'ASSEMBLAGE

Déballez le carton dans un espace libre. Utilisez la **Liste des Pièces d'Assemblage** ci-dessous pour vérifier que toutes les pièces d'assemblage sont présentes et en bon état. Ne jetez pas l'emballage avant la fin du processus d'assemblage. Les outils d'assemblage et le kit matériel vous sont proposés pour vous aider lors de l'assemblage de l'appareil.

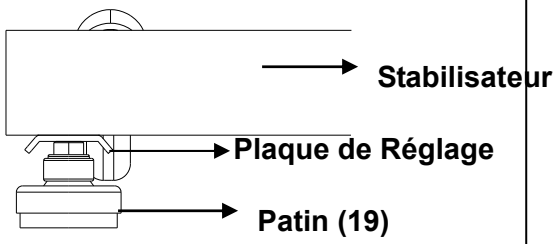
Console	Support Console	Carter Décoratif	Repose-Bras
			
Porte-Accessoires & Baguette de Guidage	**Pédale**	**Patin Réglable**	**Assemblage Poignée**
			
Manchon Montant	**Assemblage Montant**		**Stabilisateur avant et arrière**
			
Cadre Principal			
			

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

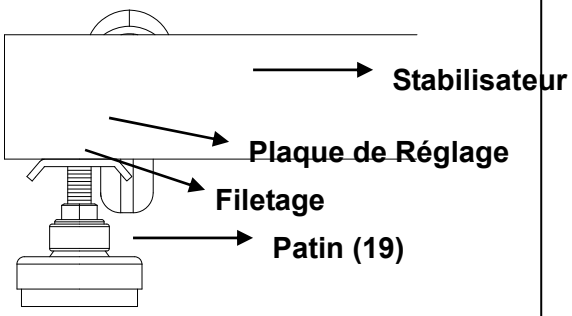
Placez toutes les pièces du carton sur une surface libre et posez-les au sol devant vous. Replacez tous les emballages dans le carton. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage. Veuillez lire attentivement la procédure avant de commencer.



Niveau – Schéma 1

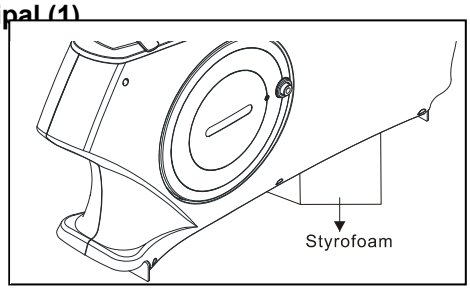


Niveau – Schéma 2



ETAPE 1 – Assemblage Patin & Stabilisateur

a. Fixez 4 **Patins (19)** aux **Stabilisateurs Avant et Arrière (2,3).**
b. Veillez à correctement serrer les **Patins (19)** aux **Stabilisateurs (2, 3)** comme indiqué sur le **schéma 1** en haut à droite.
c. Pour assembler les **Stabilisateurs (2, 3)**, nous vous suggérons de placer une mousse de polystyrène (ou autre support fixe) sous un côté du **Cadre Principal (1)**.



d. Fixez le **Stabilisateur Avant (2)** au **Cadre Principal (1)** et serrez à l'aide de 2 **Rondelles (8x38x2.0t)(76)**, de 2 **Rondelles d'Arrêt (M8)(74)** et de 2 **Boulons (M8Xp1.25x65mm)(99)**.

e. Fixez **Stabilisateur Arrière (3)** au **Cadre Principal (1)** et serrez à l'aide de 2 **Rondelles (8x38x2.0t)(76)**, de 2 **Rondelles d'Arrêt (M8)(74)** et de 2 **Boulons (M8Xp1.25x65mm)(99)**. NOTE : Si l'appareil n'est pas de niveau, cf. **NIVEAU** à droite pour mettre à niveau des **Patins (19).**

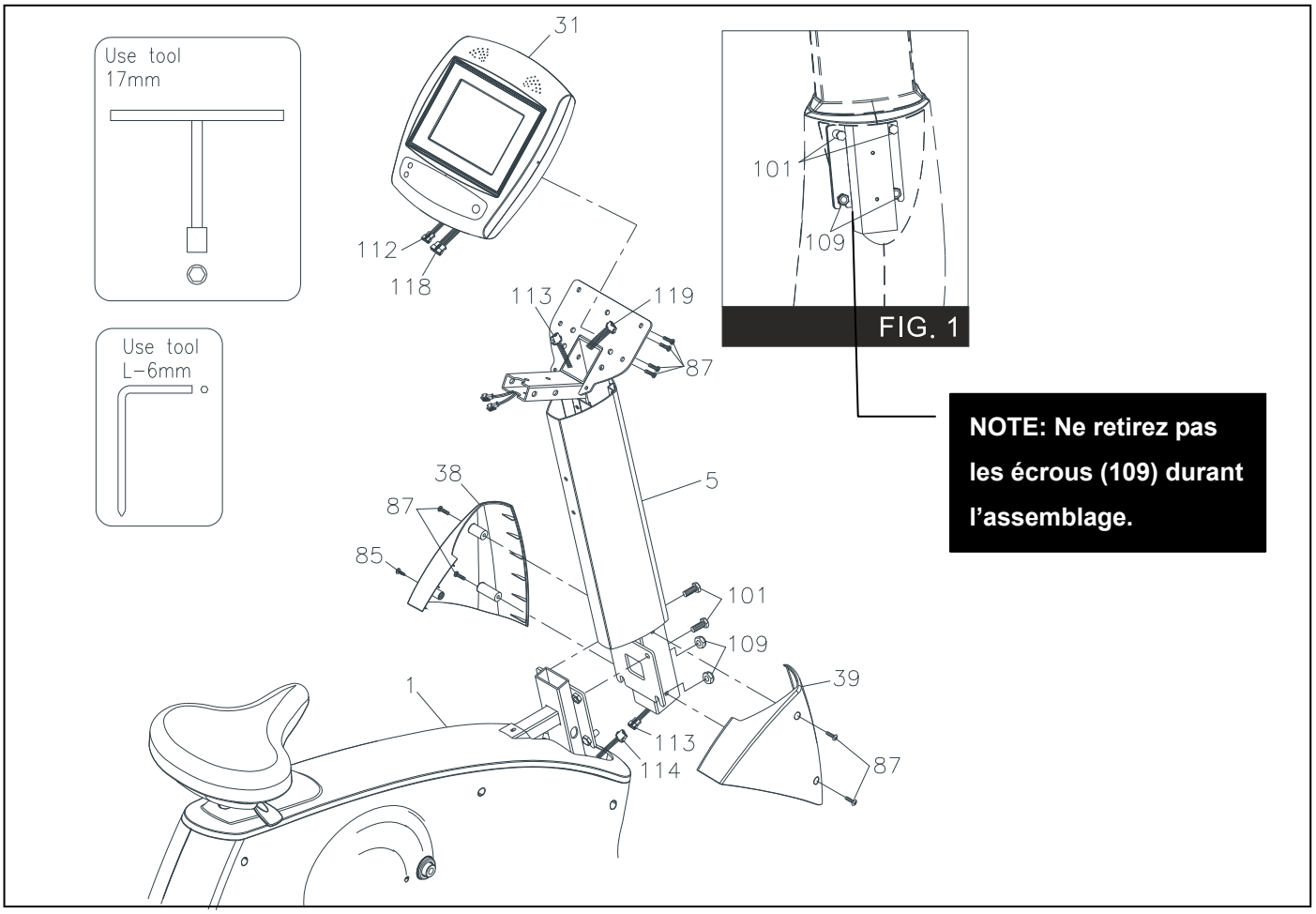
MISE A NIVEAU : Après avoir placé le matériel à l'endroit souhaité, vérifiez la stabilité. Si le matériel n'est pas de niveau :

Desserrez le Patin (19) pour desserrer la Plaque de Réglage.

Réglez le Patin (19) pour régler le niveau.

Serrez la Plaque de Réglage au Stabilisateur pour fixer le Patin (19) en position stable comme indiqué sur le schéma 2.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



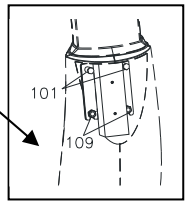
ETAPE 2 –Raccordement de l'Assemblage Câble

a. Branchez le **Câble Intermédiaire (113)** au **Câble Inférieur (114).** Veillez à ne pas pincer les câbles.

ETAPE 3 – Assemblage du Montant

a. Cf. **FIG. 1**. Vérifiez que les 2 **Ecrous Nylock (M10xp1.5)(109)** sont pré-assemblés sur le **Cadre Principal (1)** (Ils ne sont pas serrés de sorte que le socle rainuré du montant puisse glisser entre l'écrou et le cadre).

b. Insérez le **Montant (5)** dans le **Cadre Principal (1)** et fixez-le avec 2 **Boulons (M10xp1.5x25mm)(101)** en utilisant la **CLE A TUBE EN T** comme indiqué. Serrez ensuite les 2 **Ecrous Nylock (M10xp1.5)(109).**



ETAPE 4 – Assemblage du Manchon du Montant

a. Fixez le **Manchon du Montant Droit (39)** au **Montant (5)** et fixez-le avec 2 **Boulons (M5xp0.8x15mm)(87).**

b. Fixez **Manchon du Montant Gauche (38)** au **Montant (5)** et fixez-le avec 2 **Boulons (M5xp0.8x15mm)(87)** et une **Vis (M4x20mm)(85).**

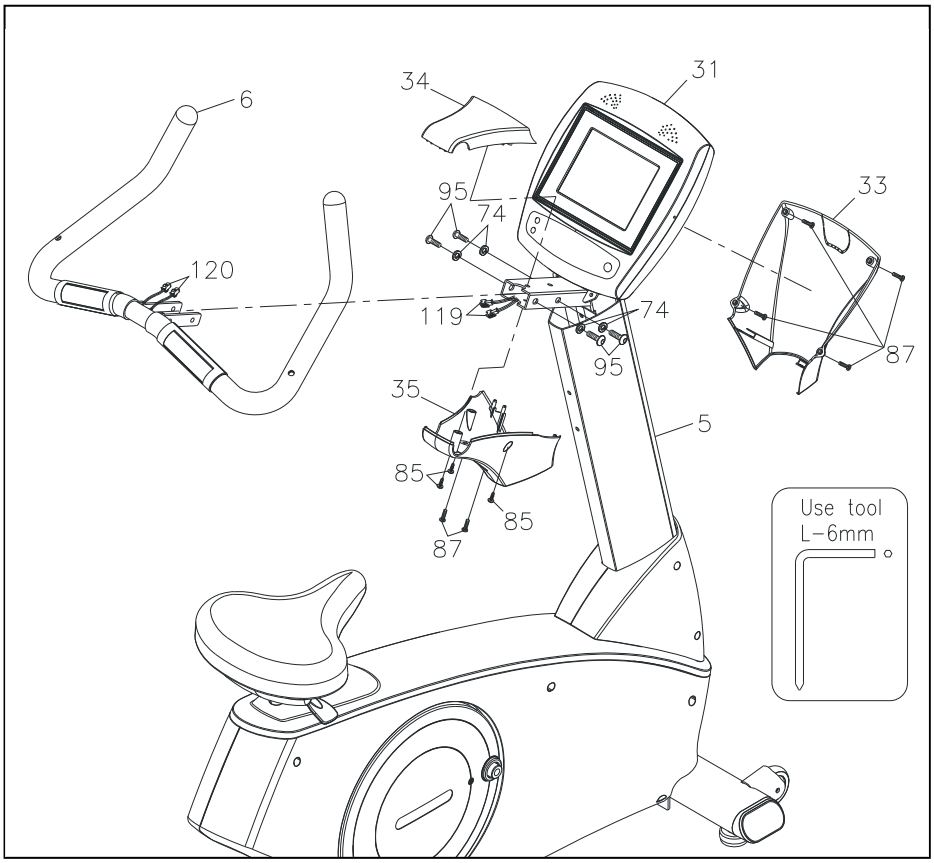
ETAPE 5 – Raccordement Câble et Assemblage Console

a. Branchez le **Câble Supérieur (112)** au **Câble Intermédiaire (113).** Veillez à ne pas pincer les câbles.

b. Branchez le **Capteur Rythme Cardiaque Supérieur (118)** au **Capteur Rythme Cardiaque Intermédiaire (119).** Veillez à ne pas pincer les câbles.

c. Placez la **Console (31)** sur le **Montant (5)** et fixez-la avec 4 **Boulons (M5xp0.8x15mm)(87)**.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ETAPE 6 – Assemblage Câble Rythme Cardiaque

a. Branchez le **Capteur Rythme Cardiaque Intermédiaire (119)** au **Capteur Rythme Cardiaque Inférieur (120).** Veillez à ne pas pincer les câbles.

ETAPE 7 – Assemblage Poignée, Manchon de Console et Carter Décoratif

NOTE : Dans le cadre de l'expédition, 4 Boulons (M8xp1.25x16mm)(95) et 4 Rondelles (M8)(74) sont fixés au Montant (5).

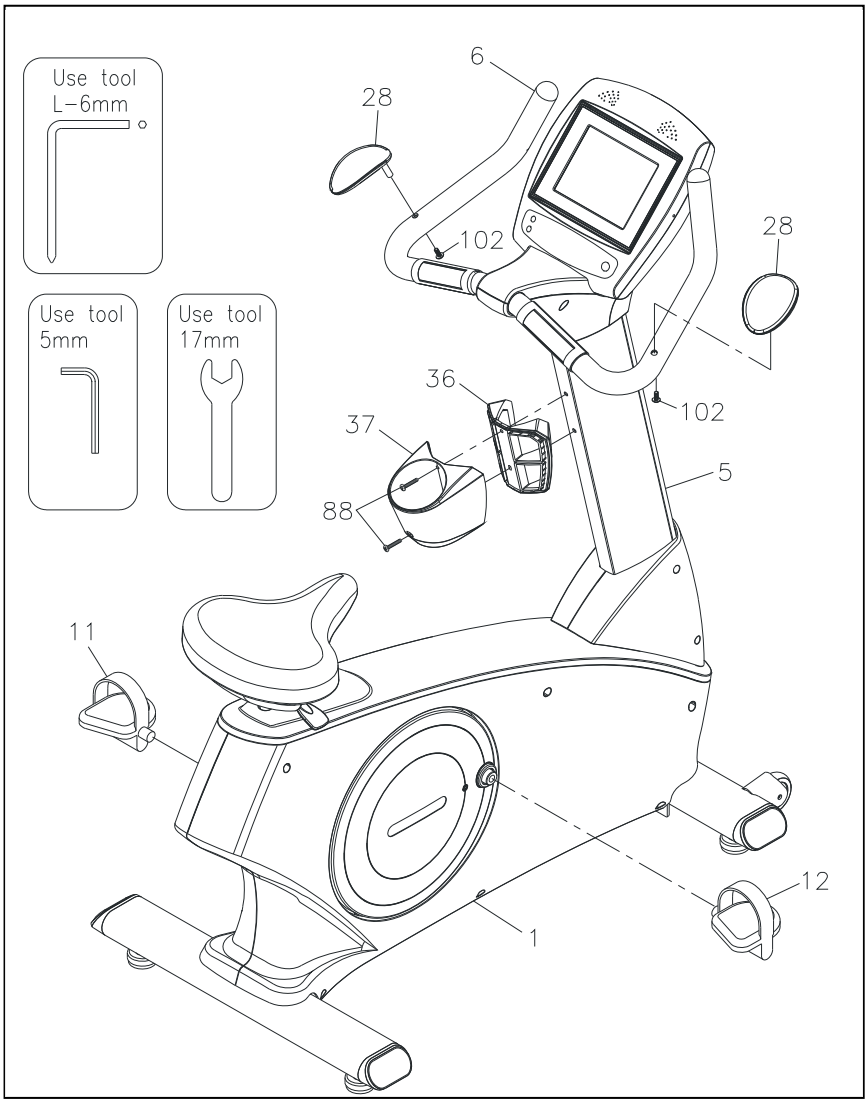
a. Retirez les 4 **Boulons (M8xp1.25x16mm)(95)** et les 4 **Rondelles d'Arrêt (M8)(74)** de l'**Assemblage du Montant (5)**.

b. Insérez la **Poignée (6)** dans l'**Assemblage du Montant (5)** et fixez-la avec 4 **Boulons (M8xp1.25x16mm)(95)** et 4 **Rondelles d'Arrêt (M8)(74)**.

c. Fixez le **Manchon de Console (33)** à la **Console (31)** et fixez-le avec 4 **Boulons (M5xp0.8x15mm)(87)**.

d. Fixez le **Carter Décoratif de Poignée Supérieur (34)** et le **Carter Décoratif de Poignée Inférieur (35)** à l'**Assemblage du Montant (5)** et fixez avec 3 **Vis (M4x20mm)(85)** et 2 **Boulons (M5xp0.8x15mm)(87)**.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ETAPE 8 – Assemblage Repose-Bras

a. Fixez le **Repose-Bras (28)** à la **Poignée (6)** et fixez avec 2 **Boulons (M6xp1.0x12mm)(102)**.

ETAPE 9 – Porte-Accessoires & Assemblage Pédale

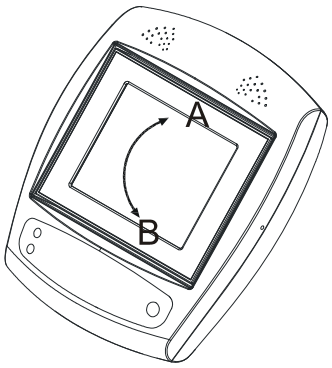
NOTE : Dans le cadre de l'expédition, 2 **Boulons (M5xp0.8x25mm)(88)** sont fixés à l'**Assemblage du Montant (5).**

a. Placez le **Socle du Porte-Accessoires (36)** et le **Porte-Accessoires (37)** sur l'**Assemblage du Montant (5)** et fixez avec 2 **Boulons (M5xp0.8x25mm)(88)**.

b. Tournez la **Pédale de Droite (12)** dans le sens des aiguilles d'une montre sur la **Manivelle de Droite** située à l'intérieur du **Carte de Manivelle de Droite (10)** comme indiqué. Serrez la pédale. Répétez l'opération avec la **Pédale de Gauche (11)** en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre sur la **Manivelle de Gauche** comme indiqué.

Enfin, vérifiez que tous les boulons et écrous sont serrés avant d'utiliser l'appareil.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION



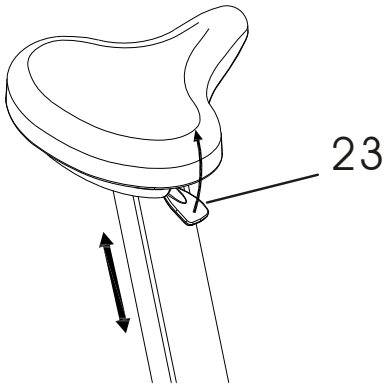
REGLAGE DE L'ANGLE DE LA CONSOLE

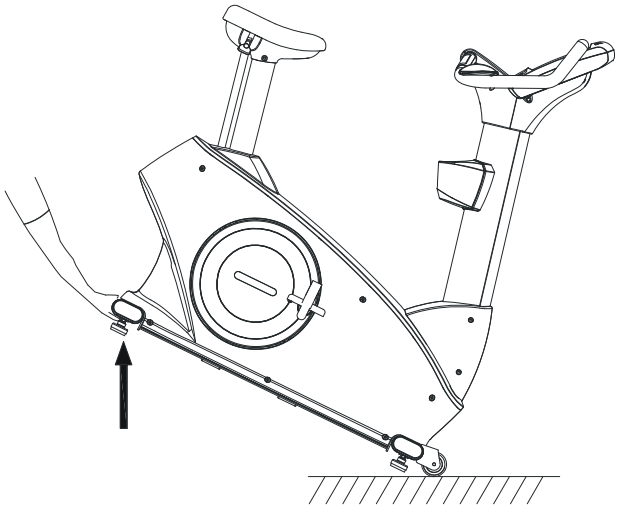
Pour obtenir le meilleur angle, nous vous suggérons d'utiliser les deux mains pour maintenir l'extrémité inférieure et l'extrémité supérieure de la console (zone A et B) et de régler doucement l'angle de la console.

REGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIEGE

VOUS POUVEZ REGER LA HAUTEUR DU SIEGE EN POSITION ASSISE

- En position assise, tirez vers le haut la **Molette de Réglage (23)** pour régler la hauteur du siège.
- Pour abaisser ou redresser le siège, augmentez ou réduisez légèrement la pression sur le siège.
- Lorsque le réglage est terminé, relâchez la **Molette de Réglage (23)** jusqu'à ce que vous entendiez un « clic ».



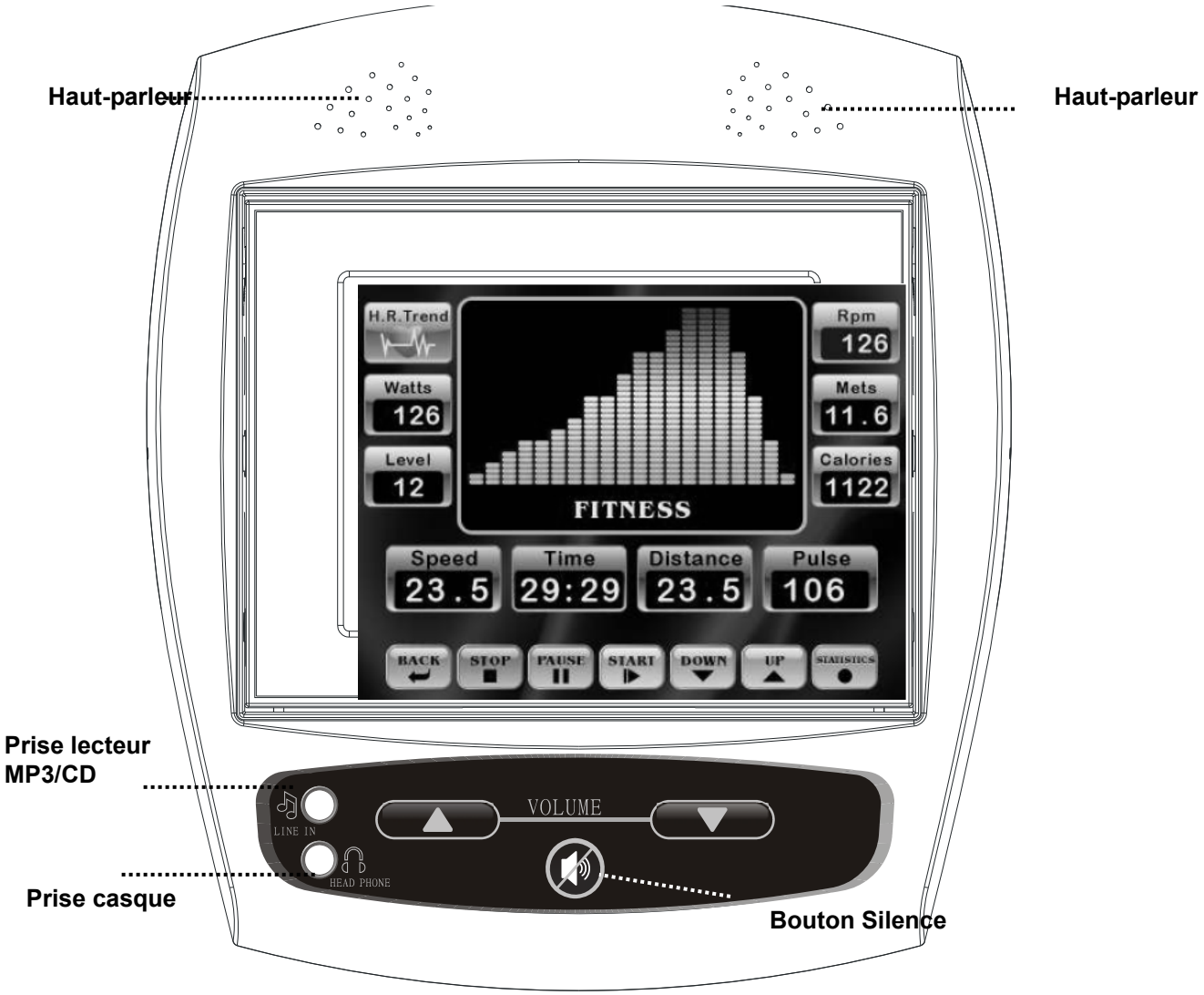


COMMENT STABILISER L'APPAREIL

Maintenez le **Stabilisateur Arrière** vers le haut avec les deux mains et stabilisez l'appareil sur la position souhaitée.

- Vérifiez que le sol est plan.

DESCRIPTION CONSOLE & BOUTONS



◆ **L'affichage de la console peut être différent. La présentation ci-dessus est proposée pour référence uniquement.**

Boutons de la Console :

Nom	Description de la Fonction
START	Appuyez sur **START** pour démarrer / continuer l'exercice.
PAUSE	Appuyez sur **PAUSE** pour interrompre toutes les fonctions durant votre programme d'exercices. Toutes les données de l'écran sont interrompues sauf la lecture **PULSE (Rythme cardiaque).**
STOP	Appuyez sur **STOP** pour arrêter le profil en cours. Toutes les données seront réinitialisées sur la valeur d'origine sauf la lecture **PULSE (Rythme cardiaque).**
UP	Appuyez sur **UP** pour **augmenter** le niveau de résistance durant l'exercice.
DOWN	Appuyez sur **DOWN** pour **diminuer** le niveau de résistance durant l'exercice.
BACK	Appuyez sur **BACK** pour revenir à la page précédente.

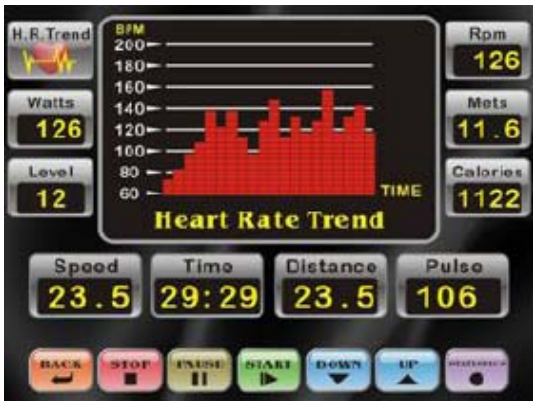
INSTRUCTIONS CONSOLE – BOUTONS

Boutons Console :

H.R. Trend:

- Appuyez sur **H.R. Trend** pour consulter le tableau Rythme Cardiaque
- La « Tendance Rythme Cardiaque' est enregistrée automatiquement toutes les 60 secondes si la console parvient à détecter le rythme cardiaque de la console.

  NOTE: Pour que l'appareil puisse détecter votre rythme cardiaque, veuillez porter une sangle pectorale ou placer les deux mains sur les Capteurs situés sur la poignée.



- Appuyez à nouveau sur **H.R. Trend** pour retourner au programme d'exercices.

STATISTICS:

- Appuyez sur **STATISTICS** pour consulter vos statistiques d'exercice. NOTE: Vous pouvez à tout moment appuyer sur ce bouton pour consulter vos statistiques durant l'exercice.

INSTRUCTIONS CONSOLE – FONCTION CONSOLE

Fonctions de la Console :

PULSE:

- Utilisez une sangle pectorale ou placez les deux mains sur les **Capteurs** situés sur la **Poignée**. Le rythme cardiaque s'affiche plusieurs secondes après l'affichage du symbole « ♥ ».
- Si vos mains ne sont pas correctement placées sur les capteurs et si la console n'enregistre aucun rythme cardiaque après plusieurs secondes, la console coupe le circuit de gestion du rythme cardiaque. Replacez correctement les deux mains sur les Capteurs pour afficher le rythme cardiaque.

WATT:

Plage : 0 ~ 999 Watt.

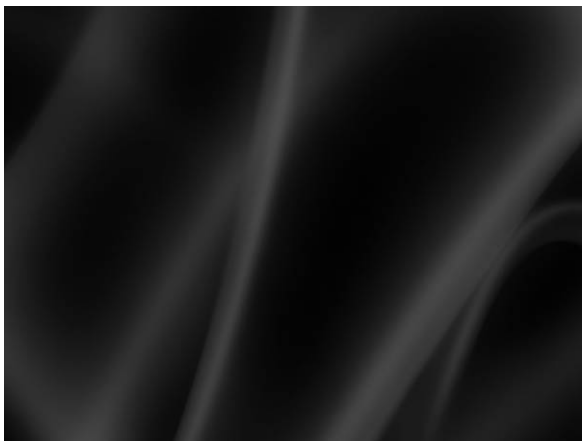
INSTRUCTIONS CONSOLE – FONCTION CONSOLE

	LEVEL: Plage : 1 ~ 20 niveaux de résistance.
	SPEED: ● Plage : 0.0~99.9 km/h.
	TIME: ● Décompte croissant : Si aucune durée cible n'a été sélectionnée, le temps sera décompté dans le sens croissant (de 0:00 à maximum 99:59 minutes). ● Décompte décroissant: Si une durée cible est sélectionnée, **(5:00 A 99:00; NIVEAUX DE 1 MINUTE)**, le temps sera décompté dans le sens décroissant à partir de ce temps cible jusqu'à :00.
	DISTANCE: ● Plage : 0.0~99.9 km/h.
	RPM: ● Plage : 0~255.
	CALORIES: ● Plage : 0~9999.
	METS: **Définition :** MET, ou **équivalent métabolique**, est un terme couramment utilisé pour mesurer ou exprimer le taux métabolique moyenne d'une personne, soit la quantité d'oxygène utilisée par une personne normale assise. Le MET représente la quantité d'énergie ou d'oxygène utilisée par une personne calmement assise durant une minute. 1 MET= 3.5ml/kg/min (le corps consomme 3,5 millilitres d'oxygène par minute pour chaque kg de poids corporel), représente l'énergie (oxygène) utilisée par le corps au repos chez une personne assise calmement ou lisant un livre par exemple. Plus votre corps travaille durant une activité, plus l'oxygène est consommée et plus le niveau MET augmente. Si vous vous exercez au niveau de 7 MET, cela signifie que vous travaillez environ 7 fois plus que si vous vous reposiez. Vous consommez donc environ 7 fois plus d'oxygène que si vous vous reposiez. ◆ Une activité brûlant entre 3 et 6 MET est considérée comme une activité physique modérée ◆ Une activité brûlant > 6 MET est considérée comme une activité physique intense

UTILISATION CONSOLE

Activation :

Pédalez ¼ de tour pour activer la console. La console affiche l'écran d'attente ci-dessous.



Désactivation :

La console se désactive automatiquement après 60 secondes d'inactivité.

NOTE:

► La console s'éteint à tout moment si les batteries rechargeables sont déchargées.

► Lorsque vous pédalez à plus de 35rpm, l'appareil se recharge automatiquement.

Ecran de Démarrage :

L'écran d'attente s'affiche 3 secondes, puis l'écran de démarrage s'affiche comme indiqué ci-dessous :

Ecran de Démarrage

Sur cet écran, 3 options d'exercice sont possibles.

1. **Quick Start (Démarrage rapide)** : Démarrer directement les exercices dans le Programme Manuel sans paramétrage.
2. **Profile (Profil) :** Comprend le Profil de Base et le Profil Avancé.
3. **Heart Rate Control (Contrôle Rythme Cardiaque) (60%, 65%, 70%, 75%, 80%** et **85%)**

UTILISATION CONSOLE – QUICK START

Quick Start :

1. Appuyez sur « **Quick Start »** sur l'Ecran de Démarrage.

   Après avoir sélectionné Quick Start, le décompte ci-dessous s'affiche.

► Ce décompte apparaît avant chaque ouverture de la **page d'accueil finale**.

2. La **page d'accueil finale** s'ouvre comme indiqué ci-dessous.

Appuyez sur **H.R. Trend** pour consulter votre tableau de rythme cardiaque durant l'exercice.

Appuyez sur **BACK** pour revenir à la page précédente.

Appuyez sur **STOP** pour interrompre le statut actuel. Toutes les données seront réinitialisées sauf l'affichage **PULSE.**

Appuyez sur **PAUSE** pour interrompre toutes les fonctions durant un programme d'exercices. Toutes les données de l'écran seront bloquées sauf la valeur **PULSE.**

Appuyez sur **START** pour démarrer l'exercice.

Appuyez sur **DOWN** pour **diminuer** le niveau de résistance.

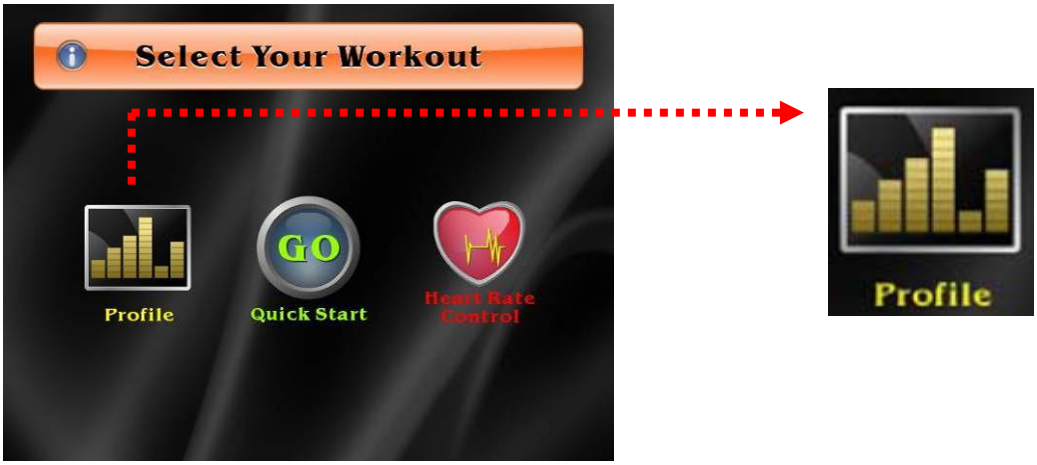
Appuyez sur **UP** pour **augmenter** le niveau de résistance durant l'exercice.

Appuyez sur **STATISTICS** pour consulter la valeur moyenne de votre exercice.

UTILISATION CONSOLE – PROFILE

Profile:

1. Appuyez sur « **Profile** » sur l'écran de démarrage.



2. La page de Sélection du Profil Principal s'ouvre.

Sélection du Profil Principal

Deux profils d'exercices sont possibles.

- **Profil de Base :** 6 programmes d'exercices sont disponibles dans Basic Profile.
- **Profil Avancé :** 6 programmes d'exercices sont disponibles dans Advanced Profile.

UTILISATION CONSOLE – BASIC PROFILE

A Instructions Profil de Base :

1. Appuyez sur « **Basic Profile** ».

2. La page de sélection graphique s'ouvre.

Les options comprennent **Manual (Manuel), Fitness (Fitness), Random (Aléatoire), Rolling (Roulage), Fat Burn (Brûlage de graisse), Ascent (Montée)** pour 6 graphiques. Appuyez sur le graphique souhaité.

NOTE: Lorsque vous ouvrez le Profil Random, le profil d'exercices est choisi de manière aléatoire.

Appuyez sur **BACK** pour revenir à la page précédente.

Appuyez sur **NEXT** pour ouvrir la page **Weight** (Poids) et paramétrer votre poids.

Appuyez sur **QUICK START** pour commencer immédiatement l'exercice.

3. Ouvrez la page **Weight** et indiquez votre poids ; plage : 30 ~ 181 kg.

NOTE : Plage d'affichage 30~181

Appuyez sur **BACK** pour revenir à la page précédente.

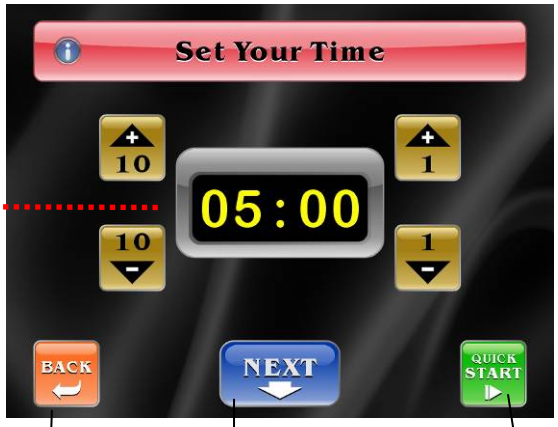
Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement l'exercice.

Appuyez sur **NEXT** pour ouvrir la page **TIME** et paramétrer le temps.

UTILISATION CONSOLE – BASIC PROFILE

4. Ouvrez la page **Time** et sélectionnez la valeur souhaitée ; plage : 5:00 ~ 99:00.

NOTE: Plage d'affichage 5:00 ~ 99:00



Appuyez sur **BACK** pour revenir à la page précédente.

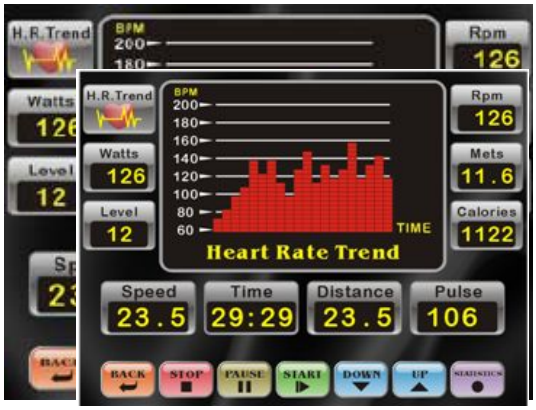
Appuyez sur **START** pour démarrer l'exercice.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement

B Instructions durant l'Exercice :

H.R. Trend:

- Appuyez sur **H.R. Trend** pour consulter le tableau Rythme Cardiaque
- La « Tendance Rythme Cardiaque' est enregistrée automatiquement toutes les 60 secondes si la console parvient à détecter le rythme cardiaque de la console.
  NOTE: Pour que l'appareil puisse détecter votre rythme cardiaque, veuillez porter une sangle pectorale ou placer les deux mains sur les Capteurs situés sur la poignée.
- Appuyez à nouveau sur **H.R. Trend** pour retourner au programme d'exercices.



STATISTICS:

- Appuyez sur **STATISTICS** pour consulter vos statistiques d'exercice. NOTE: Vous pouvez à tout moment appuyer sur ce bouton pour consulter vos statistiques durant l'exercice. Appuyez sur Back pour retourner au programme d'exercices.

UTILISATION CONSOLE – ADVANCED PROFILE

A Instructions Profil Avancé:

1. Appuyez sur « **Advanced Profile** ».

2. Ouvrez la page de sélection graphique.

   Les options comprennent : **Constant Power (Puissance constante), Iron Man, Mountain (Montagne), Weight Lose (Perte de poids), Interval (Intervalles), Valley (Vallée)** pour 6 graphiques au total. Appuyez sur le graphique souhaité.

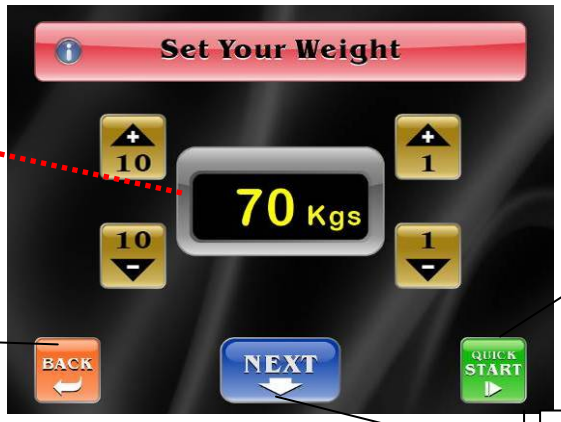
Constant Power:
Programme de contrôle de la puissance; **Plage d'affichage : 30 ~350 watt**

Avant d'utiliser le programme **CONSTANT POWER**, veuillez noter la différence entre la fonction **CONSTANT POWER (puissance constante)** et la fonction **CONSTANT RESISTANCE (résistance constante) :**

Contrôle du niveau (résistance constante) dans la plupart des programmes d'exercices	**Watt Control (Puissance constante)** dans le programme Constant Power
RPM↓↑ RESISTANCE -- La résistance ne change pas, même si le nombre de **RPM (Rotations Per Minute)** augmente ou diminue dans le mode **Contrôle du Niveau** durant l'exercice. Peu importe à quelle vitesse vous pédalez, la résistance est fixe.	La résistance dépend de la valeur **RPM (Rotation Par Minute.)** **RPM↑ RESISTANCE↓ ; RPM↓ RESISTANCE ↑** Pour conserver un niveau d'effort constant (watts) (une fois que vous avez fixé la valeur Watt souhaitée), la console applique la vitesse de pédalage / RPM de l'utilisateur. Si les **RPM (Rotations Per Minute)** augmentent (lorsque vous pédalez plus vite), la **Résistance** diminue. Au contraire, la **Résistance** augmente lorsque la valeur des **RPM** diminue (lorsque vous pédalez plus lentement.)

UTILISATION CONSOLE – ADVANCED PROFILE

3. Ouvrez la page **Weight** et saisissez la valeur du poids ; plage d'affichage: 30 ~ 181 kg.



NOTE: Plage d'affichage : 30~181kg

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page précédente.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement l'exercice.

Appuyez sur **NEXT** pour ouvrir la page **TIME** et régler le temps.

4. Ouvrez la page **Time** et sélectionnez le temps souhaité ; Plage d'affichage : 5:00 ~ 99:00

NOTE: Plage d'affichage : 5:00 ~ 99:00

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page précédente.

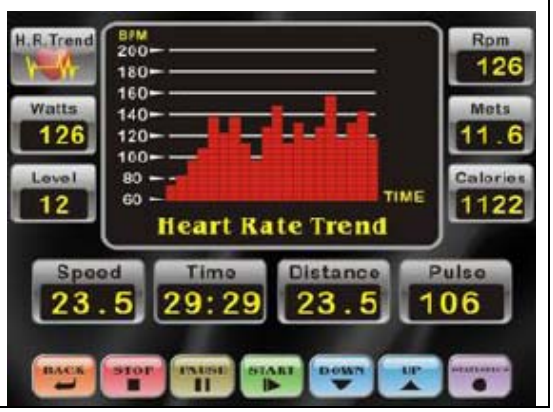
Appuyez sur **NEXT** pour démarrer l'exercice.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement l'exercice.

B Instructions Durant l'Exercice :

H.R. Trend:

- Appuyez sur **H.R. Trend** pour consulter le tableau Rythme Cardiaque
- La « Tendance Rythme Cardiaque' est enregistrée automatiquement toutes les 60 secondes si la console parvient à détecter le rythme cardiaque de la console.
- NOTE: Pour que l'appareil puisse détecter votre rythme cardiaque, veuillez porter une sangle pectorale ou placer les deux mains sur les Capteurs situés sur la poignée.

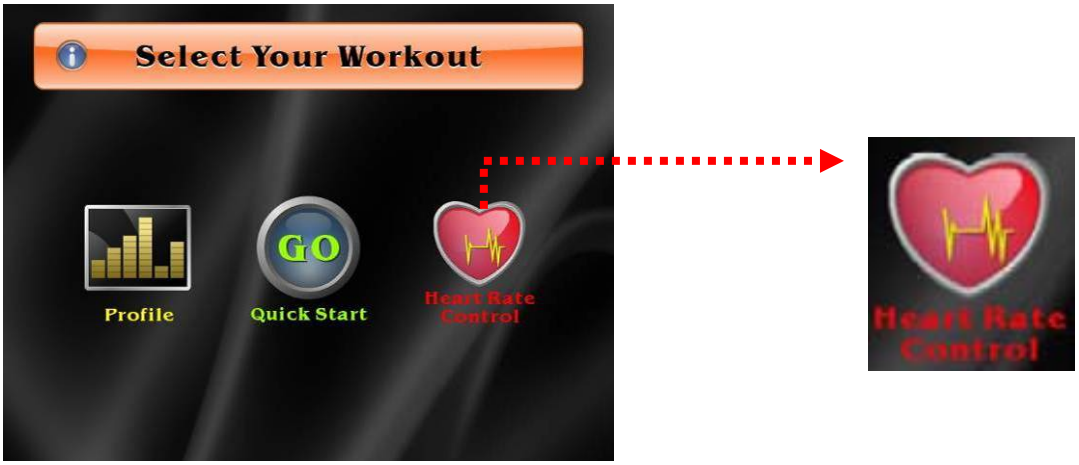


	● Appuyez à nouveau sur **H.R. Trend** pour retourner au programme d'exercices.
	STATISTICS: ● Appuyez sur **STATISTICS** pour consulter vos statistiques d'exercice. NOTE: Vous pouvez à tout moment appuyer sur ce bouton pour consulter vos statistiques durant l'exercice. Appuyez sur **Back** pour retourner au programme d'exercices.

UTILISATION CONSOLE – PROFIL CONTROLE RYTHME CARDIAQUE

A Instructions Contrôle Rythme Cardiaque :

1. Appuyez sur **Heart Rate Control** sur l'écran de démarrage.



2. Ouvrez la page **Weight** et saisissez la valeur du poids ; plage d'affichage: 30 ~ 181 kg.

NOTE: Plage d'affichage 30~181kg

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page précédente.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement

Appuyez sur **NEXT** pour ouvrir la page **TIME** et régler el temps.

UTILISATION CONSOLE – PROFIL CONTROLE RYTHME CARDIAQUE

3. Ouvrez la page **Time** et sélectionnez la valeur souhaitée ; plage d'affichage : 5:00 ~ 99:00

NOTE: Plage d'affichage 5:00 ~ 99:00

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page précédente.

Appuyez sur **NEXT** pour sélectionner votre âge.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement l'exercice.

4. Ouvrez la page **Age** et saisissez votre âge ; plage d'affichage: 5 ~ 99 ans.

NOTE: Plage d'affichage 5 ~ 99 ans ; Même si la console permet de saisir un âge de 5 ans, cet appareil n'est pas recommandé pour une utilisation par des enfants.

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page précédente.

Appuyez sur **NEXT** pour sélectionner votre sexe.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement l'exercice.

5. Ouvrez la page **Gender** et sélectionnez votre sexe.

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement l'exercice.

Appuyez sur **NEXT** pour sélectionner votre rythme cardiaque cible.

UTILISATION CONSOLE – PROFIL CONTROLE RYTHME CARDIAQUE

6. Sélectionnez votre rythme cardiaque cible idéal (60%, 65%, 70%, 75%, 80% et 85%).

NOTE concernant le programme H.R.C.:

60%, 65%, 70%, 75%, 80% et **85% de rythme cardiaque maximum:**

- Formule pour les hommes : **Pourcentage de rythme cardiaque % sur (220 – votre âge)**
- Formule pour les femmes : **Pourcentage de rythme cardiaque % sur (225 – votre âge)**

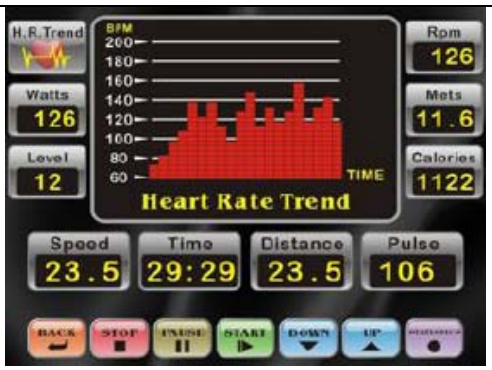
Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page précédente.

Appuyez sur **NEXT** pour commencer l'exercice.

Appuyez sur QUICK START pour démarrer immédiatement l'exercice.

B Instructions Durant l'Exercice :

H.R. Trend:



- Appuyez sur **H.R. Trend** pour consulter le tableau Rythme Cardiaque
- La « Tendance Rythme Cardiaque' est enregistrée automatiquement toutes les 60 secondes si la console parvient à détecter le rythme cardiaque de la console.
- NOTE: Pour que l'appareil puisse détecter votre rythme cardiaque, veuillez porter une sangle pectorale ou placer les deux mains sur les Capteurs situés sur la poignée.
- Appuyez à nouveau sur **H.R. Trend** pour retourner au programme d'exercices.

STATISTICS:

- Appuyez sur **STATISTICS** pour consulter vos statistiques d'exercice. NOTE: Vous pouvez à tout moment appuyer sur ce bouton pour consulter vos statistiques durant l'exercice. Appuyez sur **Back** pour retourner au programme d'exercices.

CONSIGNES DE MISE EN CONDITION

La manière dont vous commencer votre programme d'exercices dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pratiqué aucune activité sportive durant des années ou si vous afficher un surpoids important, vous devez commencer doucement et augmenter petit à petit la durée des exercices. Commencez par des séances de quelques minutes.

Au début, il est possible que vous ne puissiez effectuer que des séances de quelques minutes dans votre zone cible. Toutefois, votre condition aérobic va s'améliorer en 6 à 8 semaines. Ne vous découragez pas si vous prenez plus de temps. Il est important d'avancer à son rythme. Finalement, vous pourrez réaliser des séances de 30 minutes. Plus votre condition aérobic sera bonne, plus vous devrez travailler dur pour rester dans votre zone cible. Vous devez également toujours vous rappeler des fondamentaux :

· Consultez votre médecin traitant pour mettre en place vos programmes d'entraînement et votre régime alimentaire.

· Commencez votre programme d'exercices en doucement en vous fixant des objectifs réalistes que votre médecin et vous aurez fixés.

· Vérifiez régulièrement votre rythme cardiaque. Déterminez votre rythme cardiaque cible selon votre âge et votre condition physique.

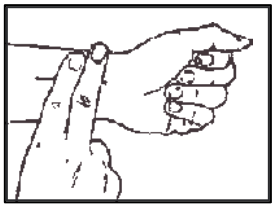
· Placez votre vélo sur une surface plane à 1 m des murs et des meubles.

INTENSITE DES EXERCICES

Pour optimiser les avantages des exercices, il est important d'appliquer une intensité appropriée. Ce niveau d'intensité peut être déterminé à l'aide de votre rythme cardiaque. Pour que les exercices aérobics soient efficaces, votre rythme cardiaque doit demeurer entre 70 et 85% de votre rythme cardiaque maximum. C'est ce qu'on appelle la zone cible. Vous pourrez déterminer votre zone cible à l'aide du tableau ci-dessous. Les zones cibles sont indiquées selon la condition physique et l'âge.

Age	Target Heart Rate Zone (55% ~ 90% of Max. Heart Rate)	Average Max. Heart Rate 100%
20	110-180 beats per minute	200 beats per minute
25	107-175 beats per minute	195 beats per minute
30	105-171 beats per minute	190 beats per minute
35	102-166 beats per minute	185 beats per minute
40	99-162 beats per minute	180 beats per minute
45	97-157 beats per minute	175 beats per minute
50	94-153 beats per minute	170 beats per minute
55	91-148 beats per minute	165 beats per minute
60	88-144 beats per minute	160 beats per minute
65	85-139 beats per minute	155 beats per minute
70	83-135 beats per minute	150 beats per minute

Durant les premiers mois de votre programme d'exercices, vous devez maintenir votre rythme cardiaque proche de la partie basse de votre zone cible durant les exercices. Après quelques mois, vous pouvez augmenter progressivement votre rythme cardiaque jusqu'au centre de la zone cible.



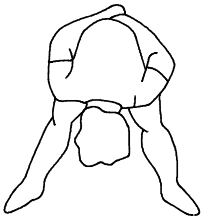
Pour mesurer votre rythme cardiaque manuellement, arrêtez les exercices tout en continuant à bouger les jambes ou à marcher, et placez deux doigts sur votre poignet. Comptez vos battements durant 6 secondes et multipliez le résultat par 10 pour déterminer votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements, votre rythme cardiaque est de 140 bpm. (Ce décompte de 6 secondes utilisés car votre rythme cardiaque baisse rapidement lorsque vous arrêtez vos exercices). Adaptez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque parvienne au niveau approprié.

Echauffement et Refroidissement

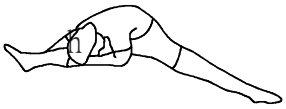
Echauffement L'objectif de l'échauffement est de préparer votre corps aux exercices et à réduire le risque de blessures. Echauffez-vous durant deux à cinq minutes avant les exercices d'étirement ou aérobics. Effectuez des activités permettant d'augmenter votre rythme cardiaque et d'échauffer vos muscles. Ces activités peuvent comprendre : la marche rythmée, la course, le sautillement, la corde à sauter et la course sur place.

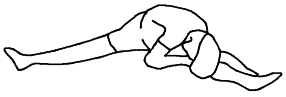
Etirement Etirer ses muscles lorsque les muscles sont chauds après un échauffement approprié et après une séance musculaire ou aérobic est très important. L'étirement des muscles est alors plus simple en raison de la température corporelle élevée, ce qui réduit fortement le risque de blessure. Les étirements doivent être réalisés entre 15 et 30 secondes. Evitez de sautillez lors des étirements.

Exercices d'Etirement Suggérés

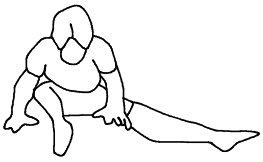


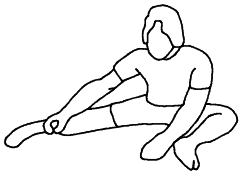
Etirement de la Partie Inférieure du Corps
Placez les mains derrière le dos et inclinez-vous. Maintenez la position 30 secondes en utilisant le poids du corps pour étirer le dos et les jambes.
NE SAUTILLEZ PAS!
Lorsque la tension sur le dos et les jambes diminue, vous pouvez essayer de vous inclinez un peu plus.



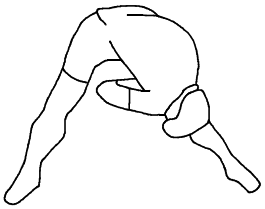


Etirement au Sol
Assis au sol, écartez les jambes le plus possible. Inclinez le torse vers le genou droit en utilisant les bras pour approcher le torse de la cuisse. Maintenez la position durant 10 à 30 secondes.
DO NOT BOUNCE!
Répétez 10 fois cet étirement. Répétez cet étirement avec la jambe gauche.





Etirement des Ischio-jambiers
Assis au sol, tendez une jambe d'un côté et pliez l'autre jambe. Inclinez le torse jusqu'à touche le genou. Maintenez la position au moins 10 secondes et répétez 10 fois cet étirement de chaque côté.



Etirement incliné
Ecartez les pieds et inclinez-vous. Utilisez vos bras pour approcher le torse de la jambe droite. NE SAUTILLEZ PAS ! Maintenez la position au moins 10 secondes. Répétez l'étirement avec la jambe gauche. Répétez doucement plusieurs fois cet étirement.

Vous devez toujours consulter votre médecin traitant avant de commencer un programme d'exercices.

Refroidissement L'objectif du refroidissement et de permettre au corps de retrouver son état normal, ou proche, à la fin de chaque séance d'exercices. Un refroidissement approprié permet de réduire le rythme cardiaque et d'aider le sans à circuler vers le cœur. Votre refroidissement doit comprendre les étirements ci-dessus et doit être réalisé après chaque séance d'étirement – entraînement.

LISTE DES PIECES

N°	Nom	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Support siège	1
5	Montant	1
6	Poignée	1
7	Carter gauche	1
8	Carter principal	1
9	Carter chaîne supérieur	1
10	Carter manivelle	2
11	Pédale gauche	1
12	Pédale droite	1
13	Courroie (762J8)	1
14	Courroie (1092J8)	1
15	Poulie (235)	1
16	Aimant	1
17	Poulie (120)	1
18	Capuchons	4
19	Patin	4
20	Roulettes de transport	2
21	Siège	1
22	Carter inférieur siège	1
23	Molette de réglage	1
24	Coulisseau	1
25	Manchon Montant Siège	1
26	Mousse Supérieure	2
27	Mousse	2
28	Repose-bras	2
29	Carter supérieur capteur	2
30	Carter inférieur capteur	2
31	Console	1
32	Porte batterie	1
33	Support console	1
34	Carter décoratif poignée supérieure	1

N°	Nom	Quantité
35	Carter décoratif poignée inférieure	1
36	Support porte-accessoires	1
37	Porte-accessoires	1
38	Manchon montant gauche	1
39	Manchon montant droite	1
40	Carter aluminium Avant	1
41	Carter aluminium arrière	1
42	Barre pression d'air	1
43	Levier de réglage du siège	1
44	Support fixe	1
45	Entretoise	1
46	Câble	1
47	Ressort de câble	1
48	Arbre à galet	1
49	Ressort support	1
50	Support entretoise	1
51	Rondelle en arc	1
52	Résistance	1
53	Contrôleur	1
54	Plaque de montage droite	1
55	Plaque de montage gauche	1
56	Générateur	1
57	Support adaptateur	1
58	Poulie unidirectionnelle (51)	1
59	Palier unidirectionnel (2520)	1
60	Arbre	1
61	Vilebrequin	1
62	Manivelle gauche	1
63	Manivelle droite	1
64	Bras du tendeur	1
65	Raccord arbre	1
66	Entretoise roue porteuse	1
67	Ressort de régulateur	1
68	Palier (6004)	8

LISTE DES PIECES

N°	Nom	Quantité
69	Clé carrée (6x6x15mm)	1
70	Bague en E	1
71	Bague en C	2
72	Boulon à œil	4
73	Etrier tendeur	2
74	Rondelle d'arrêt (M8)	15
75	Rondelle (8×23×2.0t)	2
76	Rondelle (8×38×2.0t)	4
77	Rondelle (10×23×2.0t)	2
78	Rondelle (10.6×60×2.0t)	1
79	Rondelle (17×25×1.0t)	1
80	Rondelle (18.3×25×1.0t)	1
82	Rondelle (21×30×1.0t)	2
83	Vis (M3×10mm)	1
84	Vis (M3×25mm)	4
85	Vis (M4×20mm)	8
86	Vis (M5×18mm)	24
87	Boulon (M5×p0.8×15mm)	18
88	Boulon (M5×p0.8×30mm)	2
89	Boulon (M5×p0.8×75mm)	2
90	Boulon (M6×p1.0×10mm)	4
91	Boulon (M6×p1.0×20mm)	4
92	Boulon (M8×p1.25×55mm)	2
93	Boulon (M10×p1.5×30mm)	1
94	Boulon (M8×p1.25×10mm)	5
95	Boulon (M8×p1.25×16mm)	5
96	Boulon (M10×p1.5×45mm)	1
97	Boulon (M8×p1.25×15mm)	4
98	Boulon (M8×p1.25×15mm)	1
99	Boulon (M8×p1.25×65mm)	4
100	Boulon (M8×p1.25×80mm)	4

NO.	Nom	Quantité
101	Boulon (M10×p1.5×25mm)	2
102	Boulon (M6×p1.0×12mm)	4
103	Boulon (L=35mm)	2
104	Ecrou (M6×p1.0)	3
105	Ecrou (M8×p1.25)	3
106	Ecrou nylon (M6×p1.0)	2
107	Ecrou nylon fin (M8×p1.25)	8
108	Ecrou nylon (M8×p1.25)	6
109	Ecrou nylon (M10×p1.5)	4
110	Ecrou hexagonal (M10×p1.25)	1
111	Ecrou (M10×p1.25)	1
112	Câble raccordement supérieur	1
113	Câble raccordement intermédiaire	1
114	Câble raccordement inférieur	1
115	Câble raccordement contrôleur	1
116	Câble raccordement capteur	1
117	Câble & support capteur	1
118	Câble supérieur capteur	1
119	Câble intermédiaire capteur	1
120	Câble inférieur capteur	2
121	Câble raccordement générateur	2
122	Câble raccordement batterie TFT	1
123	Batterie TFT	1
124	Support batterie TFT	2
125	Entretoise de la plaque d'ajustement (4.6mm)	1
126	Entretoise de la plaque d'ajustement (36mm)	1

PRODUCT PARTS DRAWING